



# 給食配膳図・ひとくちメモ

8(金)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
<p>ナツツ田作り 七福なます 牛乳 麦ごはん ムチズイム</p>	<p>イユみそ ぼんかん 牛乳 麦ごはん(少なめ) すきやきうどん</p>	<p>ハンバーガー 冬野菜のスープ煮 牛乳</p>	<p>黒豆ポンチ チキンカレーライス 牛乳</p>	<p>魚のみそマヨ焼き 海藻サラダ 牛乳 麦ごはん みそ汁</p>
<p>みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか。コロナのためにいつもと違うお正月になったかもしれませんね。 島で正月を過ごした人は三献をしましたか。きょうのムチズイムは三献の一の椀をイメージして作りしました。一の椀は「赤椀」と呼ばれる、お祝いの席に出される餅の吸い物です。具は縁起がよいように奇数にします。給食のお正月料理を食べてきょうからの3学期を元気にがんばりましょう。</p>	<p>きょうのデザートはぼんかんです。ぼんかんはインド北部が原産で、日本へは明治時代に台湾から鹿児島へ苗木が伝えられたのが始まりだと言われています。以前は鹿児島県が日本一のぼんかんの産地でしたが、ぼんかんからたんかんへ植え替えが多くなり、今では愛媛県に次いで2位になりました。 甘くておいしいみかんですが、水分がなくなる「すがり」しやすいのが難点です。</p>	<p>3学期の給食は中学校3年生がもう一度食べたいと思う献立を多くとり入れています。きょうのハンバーガーは主食の9位でした。給食のパンは笠利の北斗パンさんが作ってくださいます。きょうのパンズはひとつずつ手作業で切り目をいれるそうです。そのままとてもおいしいと思うのですが、アンコールで「ジャムのついたパン」と「コッペパン」を合わせると6位になるので、来月はジャムをつける予定です。</p>	<p>おせち料理のひとつ、黒豆をフルーツポンチに入れました。黒豆は皮が黒い大豆です。この黒い色はアントシアニンで、目の働きを良くするなど、体の調子を整える働きがあります。おせちの黒豆には、「まめに暮らせるように」との願いが込められています。 カレーライスは、アンコール献立の主食の4位でした。給食ではだいたい月に1回登場します。「カレーに豆を入れないで」とお願いされたこともありましたが、きょうは鶏肉入りのカレーです。</p>	<p>きょうの魚はシラを予定しています。アンコールの主菜の部で「焼き魚」が5位だったのですが、焼き魚もいろいろあって特定できませんでした。みそ汁も6位です。みそ汁は色々な具を組み合わせて栄養たっぷりにすることが出来ます。自分にとって最高の組み合わせを見つけて、いつでも作れるようになってください。給食センターは麦ごはんのみそ汁の組み合わせを大切にしてきたので、うれしく思っています。</p>
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
<p>きびなごの南蛮漬け 牛乳 麦ごはん かきたま汁</p>	<p>ブリ大根 牛乳 麦ごはん さつま汁</p>	<p>マンゴプリン ルーローハン 牛乳 青菜のスープ</p>	<p>さばの揚げ煮 牛乳 麦ごはん きのこけんちん</p>	<p>大根炒め 牛乳 中・ヤクルト 麦ごはん じゃが芋と大豆のみそ煮</p>
<p>きょうは8がつく歯の日のかみかみメニューです。きびなごを丸ごとよくかんで食べましょう。きびなごなどの小魚は、筋肉などのもとになる栄養素のたんぱく質と、骨をじょうぶにする栄養素の無機質の両方を多くとることができるので、成長期のみなさんにはぴったりの食べものです。苦手な人もがんばって食べてください。 かきたま汁はアンコール6位でしたが、コーン入りかきたま汁が別に5位に入っているので、来月を待っててください。</p>	<p>ブリ大根に、コロナ対策でいただいた東町のブリを使いました。養殖のブリは、体重がおよそ5kgに育ったら出荷されます。ブリの頭や内臓、骨を取り除いた身の部分は約2.2kgです。きょう給食に使ったブリは30kgなので、14匹分ということになりますね。 ブリなどの青魚には、血液をサラサラにして血管の病気を防ぐ働きをする油が含まれます。また、魚にはビタミンD(ディー)が多く、骨を作ることを助けまします。お魚好きになってください。</p>	<p>龍郷町の名誉町民、西郷菊次郎さんを知っていますか。菊次郎さんは西郷隆盛と愛かなの長男として本龍郷で生まれました。西南の役で右足を失った後外務省に入り、台湾に行って初代イーラン庁長となり、住民のために力を尽くしました。帰国後は京都市長に就任し、京都三大事業といわれる大改革を進めました。 きょうは菊次郎さんが台湾で食べたかもしれないルーローハンにしました。甘辛く煮込んだ豚肉を汁ごとごはんにかけて食べる、台湾の代表的な家庭料理です。鶏卵のかわりにうずら卵を使いました。</p>	<p>きのこけんちんに入っているきのこは2種類、しいたけとなめこです。きのこはかびと同じ菌類です。菌は胞子で増えます。胞子を飛ばすために大きくなったものがきのこで、植物の花にあたり、本体は朽木や土の中に埋まっています。 日本では300種が食用とされ、そのうち十数種が人工栽培されています。 きょうのしいたけとなめこのほかに、どんなきのこがあるか知っていますか。また、毒きのこも国内で200種ほど知られています。野山で見つけたきのこは、詳しい人に確認したもの以外は食べないようにしてください。</p>	<p>じゃがいもは原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきましました。日本へは1598年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタライ」と呼ばれ、次第にじゃがいもという名前になったということです。 きょうはじゃが芋と大豆のみそで煮込みました。</p>
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
<p>切干大根のきび酢和え 牛乳 お芋のタルト 鶏飯</p>	<p>里芋のそぼろ煮 牛乳 麦ごはん 魚汁</p>	<p>県産鶏ナゲット パパイヤもんじょ 牛乳 米粉パン ナンカンジョセ</p>	<p>ふだん草の煮びたし 牛乳 ウワフネ 麦ごはん マダ汁</p>	<p>ハンダマのごまみそ和え 牛乳 麦ごはん 黒毛和牛の肉じゃが</p>
<p>きょうから学校給食週間です。今週は奄美の郷土料理や地場産物を多く使った献立にしています。使った材料についてコンテナ便でお知らせしますので、見てください。 きょうの酢のものには、奄美で作られたきび酢を使いました。きび酢はもともと、さとうきびのしぼり汁に空気中の酢酸菌が付き、自然に発酵して出来上がった天然醸造酢で、昔は各家庭で作っていたそうです。</p>	<p>きょうのイユンシルは、コロナ対策でいただいた東町のカンパチを使いました。いつもは地元の魚で、そのアラを使ってだしをとるのですが、きょうのカンパチは切り身でもらったので、かつお節でだしをとりました。 今年の給食週間は、ナリガユを作ります。代わりにきょうのそぼろ煮にナリ粉を使いました。ナリ粉はソテツの葉の中でんぶんを何回も水にさらし、乾かして作ります。米や芋がとれず人々が困っているときに命を救った食べ物です。</p>	<p>ナンカンジョセは一月七日に食べる七草がゆです。ジョセは「雑炊」のことで、「ジョウセ」、「ジョッセ」、沖縄では「ジュシー」、喜界は「ドウシー」など、読みは様々です。その日は数え年七つになる子がお椀を持って親戚や近所を7軒まわり、ナンカンジョセをもらって食べます。 お米の量は少ないので、パンと組み合わせました。パンはお米の粉を混ぜて焼いてあります。</p>	<p>ふだん草は冬が旬の野菜です。葉は50~60センチメートル程に大きく育ち、次々と絶え間なく生えてくるので、不断草と呼ばれるようになりました。原産地は地中海沿岸で、シチリアでは紀元前から栽培されていたということです。軸が赤い色をしているスイスチャードという種類は見た目が鮮やかなので重宝され、ベビーリーフとしても使われますが、奄美のふだん草はちょっと地味め。濃い色の葉の部分と落として軸だけ料理に使ったりします。マダ汁と豚骨も味わって食べてください。</p>	<p>きょうは、アンコール献立3位の肉じゃがです。コロナ対策でいただいた鹿児島県産黒毛和牛を使いました。鹿児島県はシラス台地のため農作物の生産性が悪く、また台風の被害も多かったので、昔から畜産に力を入れていました。おいしい牛肉を作る研究は大正時代から始めていて、現在、黒毛和牛の飼育数は32万頭で日本一です。平成29年には肉質や改良の成果を競う全国大会でも日本一に輝きました。 日本一のお肉の味はいかがですか。</p>